



Leichter kochen,
besser essen!



3
KW48
2016



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de #hellofreshde

Fenchel-Birnen-Pasta mit Hirtenkäse

„Herr von Ribbeck auf Ribbeck im Havelland, ein Birnbaum in seinem Garten stand. Und kam die goldene Herbsteszeit und die Birnen leuchteten weit und breit, ...“. Statt Herrn von Ribbeck schicken wir Dir die leckeren Birnen. Guten Appetit!

30 min.

Stufe 1

schnell, veggie



Orzo-Nudeln



Fenchel



Birne



Hirtenkäse



Sahne



rote Zwiebel



geschwärzte Oliven



Kerbel

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Birne (Abate) [Ursprungs. ITA]	1	2
Fenchel [Ursprungs. ITA]	1	2
rote Zwiebel [Ursprungs. DE]	1	2
Orzo-Nudeln 1)	200 g	400 g
Kerbel	10 g	20 g
geschwärzte Oliven 15)	50 g	100 g
Sahne 7)	100 ml ☒	200 ml
Hirtenkäse 7)	150 g	300 g

☒ Verwende die restliche Menge anderweitig.

Allergene

1) Gluten 7) Lactose 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Durchschnittliche Nährwerte pro Portion

Kalorien: 760 kcal
Kohlenhydrate: 92 g
Fett: 30 g, Eiweiß: 26 g
Ballaststoffe: 0 g

Gut im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern]

Salz, Öl, Pfeffer

Was zum Kochen gebraucht wird

Wasserkocher, kleiner Topf, Sieb, große Pfanne



Vorbereitung: Obst, Gemüse und Kräuter waschen. Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. Reichlich Wasser im Wasserkocher erhitzen.

1 Birne vierteln, Kerngehäuse entfernen und **Birnenhälften** in dünne Spalten schneiden. Strunk vom **Fenchel** entfernen, dann **Fenchel** ebenfalls in Spalten schneiden. **Rote Zwiebel** abziehen und in Ringe schneiden.



2 In einen kleinen Topf reichlich heißes **Wasser** füllen, **salzen** und einmal aufkochen lassen. **Orzo-Nudeln** darin 7 – 9 Min. bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3 In einer großen Pfanne 1 TL [2 TL] **Öl** erhitzen, **Zwiebelringe** und **Fenchelspalten** darin ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. Dann **Birnenpalten** zufügen und ca. 5 Min. weiterbraten.



4 Währenddessen: Blätter vom **Kerbel** abzupfen und grob hacken. **Oliven** längs halbieren, diese dann unter das **Fenchel-Birnen-Gemüse** heben. Mit **Sahne** und ca. 50 ml [100 ml] **Wasser** ablöschen und 2 – 3 Min. köcheln lassen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

5 **Orzo-Nudeln** auf Teller verteilen, **Fenchel-Birnen-Gemüse** mit **Soße** darüber geben. **Hirtenkäse** darüber zerbröseln, alles mit **Kerbel** bestreuen und genießen.



TIPP: Für Unterwegs-Esser ist diese Pasta übrigens genau das Richtige: In Deiner Lunch-Box kannst Du alles einfach verpacken, mitnehmen und am nächsten Tag genießen.